

libera la tua voglia di sapere!



corsì, laboratori e
conferenze per il
vostro tempo libero,
per socializzare,
per conoscere e
condividere

con il patrocinio di



Comune di
CREMA

Dove e Quando Mi Iscrivo?

SEDE UNIPOP CREMONA

Via Brescia, 207

ORARIO SEGRETERIA

Lunedì: 10.00/13.00 – 14.00/18.00

Martedì: 10.00/13.00 – 14.00/18.00

Mercoledì: 10.00/16.00 (orario continuato)

Giovedì: 10.00/13.00 – 14.00/18.00

Venerdì: 10.00/13.00

Tel: 0372 44 8678 **Cell:** 393 8018623

e-mail: unipop.cremona@auser.lombardia.it

web: www.auserunipopcremona.it

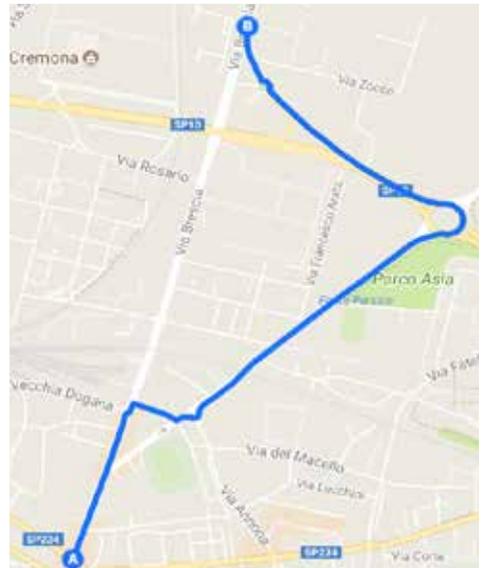
FB: Auser Unipop Cremona



COME RAGGIUNGERCI

da Porta Venezia:

- seguire via Brescia, svoltare a destra per via Persico (direzione Stadio);
- proseguire su via Persico fino alla rotonda che incrocia la tangenziale;
- svoltare a sinistra (terza uscita) e tenere la destra in direzione Brescia;
- proseguire fino alla rotonda e prendere la prima uscita verso Cremona Solidale, proseguendo dritto (strada chiusa) fino alla vecchia entrata con il cancello grande verde che da su via Brescia



Auser Unipop Cremona: Chi Siamo

L'Auser Unipop Cremona è un'associazione di promozione sociale che organizza corsi, laboratori, eventi, conferenze, attività formative per il tempo libero, per socializzare e stare insieme. Nasce il **1° giugno del 1996 a Cremona** su idea di **Donata Bertoletti** che insieme a un ristretto gruppo di persone getta le basi per quella che diventerà una scuola strutturata, stabile e sempre più presente su tutto il territorio cremonese.

I Nostri corsi sono ospitati e in collaborazione con:

- **Liceo Vida**
Via Milano, 5
- **Cremona Solidale**
Via Brescia, 207
- **Centro Sociale Auser Stradiotti**
Via Alfeno Varo, 8
- **CRAL Aziende Sanitarie Cremonesi**
Via Postumia, 23/L



L'ANNO SCOLASTICO 2019/20 SI È CONCLUSO CON:



DA TUTTI NOI DI AUSER UNIPOP CREMONA!

I CORSI AUSER UNIPOP

2020
2021



LUNEDÌ 7 SETTEMBRE 2020
SI APRIRANNO LE ISCRIZIONI



Ai-Jutsu – metodo guru maharishi sathyanda

Docente: Raffaella Romani **Durata:** 10 lezioni da 1 ora

Programma: Ai-Jutsu, la via dell'Armonia, è una disciplina marziale e si pratica indossando i tradizionali kendoji e hakama del samurai. Dapprima si utilizzerà il "bokken" (spada di legno) e successivamente la katana. Nella fase iniziale si sperimentano i "dachi", posture basi dell'Ai.Jutsu", poi si procede allo studio dei kata: esercizi di forza designata per integrare specifiche qualità neuromuscolari nel praticante di un'arte.

Costo: € 40

Autodifesa

Docente: Monia Castelli. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora.

Programma: mettersi alla prova e divenire maggiormente consapevoli delle proprie potenzialità, per implementare le capacità di difendersi dai pericoli e dalle minacce all'integrità fisica e psichica.

Costo: € 25

Meditazione

Docente: Luna Ferrari. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora (**ripetuti durante l'anno accademico**)

Programma: la meditazione è un profondo stato di quiete e rilassamento, ma non solo. Attraverso questo metodo potremmo riconnetterci con il nostro spirito e al mondo che ci circonda, giacché è la nostra anima a far da tramite tra l'uno e l'altro.

Costo: € 40

Primo Soccorso

Docente: Alessandro Rancati. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.

Programma: esame dell'infortunato; ferite, emorragie e loro trattamento; ustioni e loro trattamento; shock; fratture e loro trattamento; perdite di coscienza; droghe. Prove pratiche di: posizione laterale di sicurezza; respirazione artificiale; massaggio cardiaco.

Costo: € 15

Trucco

Docente: Veronica Cipelletti. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.

Programma: apprendere le tecniche e gli elementi di osservazione per valorizzare il proprio viso, la propria immagine e le proprie espressività attraverso la scelta adeguata del make-up quotidiano. Lezioni pratiche per apprendere gli elementi tecnici per la deterzione del viso, della scelta del prodotto adatto al proprio make-up e sua conservazione, del make-up di occhi, labbra, viso.

Costo: € 65





libera la tua voglia
di movimento!

CORSI ANNUALI

CORSO	DOCENTE	DURATA	COSTO
GINNASTICA DOLCE*	PAOLA BERGAMASCHI	LUN/MER 15,00 - 16,00 16,00 - 17,00	35 € al mese/ annuale 150€
DANZA FITNESS	SARA ZERBINI	DA DEFINIRE	DA DEFINIRE
YOGA metodo guru maharishi sathyanda	RAFFAELLA ROMANI	MART/GIOV 18,30 - 19,30	35 € al mese/ annuale 160€
STRETCHING	PAOLA BERGAMASCHI	LUN 18,30 -19,30	DA DEFINIRE

*giorni e orari potrebbero subire variazioni secondo la disponibilità della palestra



BirriAmo: conoscere la birra

Docente: Ezio Casali. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

Programma: argomenti del corso saranno i cereali, le fermentazioni, la birra nella storia dell'uomo, la coltivazione dell'orzo e degli altri cereali per l'industria brassicola, il luppolo, la produzione, le tipologie e gli stili della birra, la degustazione e gli abbinamenti cibo – birra. Ogni lezione sarà suddivisa in una parte teorica ed una pratica con degustazione di una o due birre.

Costo: € 90

Cucina Tradizionale

Docente: Andrea Ferrari **Durata:** 5 lezioni da 2 ore .

Programma: una cucina a 360 gradi, semplice, genuina ed estremamente legata alla bontà delle materie prime. Si creeranno piatti tradizionali ma anche veloci e innovativi. Si cotuiranno e realizzeranno menù completi anche in base ai desideri dei partecipanti al corso.

Costo: € 110

Degustator diVino: conoscere il vino

Docente: Ezio Casali. **Durata:** 6 lezioni da 2 ore.

Programma: il corso avrà lo scopo di avvicinare i partecipanti al mondo del vino, tenendo presente che il vino è piacere e salute, se gustato con sobrietà. Le lezioni verteranno su: introduzione alla conoscenza della vite e della vigna, la produzione del vino, la classificazione del vino italiano, la tecnica della degustazione mediante l'esame visivo, olfattivo e del gusto. Ogni lezione sarà suddivisa in una parte teorica e in una pratica mediante la degustazione di uno o due tipi di vino diversi. Le lezioni si terranno presso il Bar Vigno.

Costo: € 110





Acquerello

Docente: Lorena Galli. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: l'acquerello o acquarello è una tecnica pittorica che prevede l'uso di pigmenti finemente macinati e mescolati con un legante, diluiti in acqua. È una tecnica popolare per la sua rapidità e per la facile trasportabilità dei materiali, che lo hanno reso la tecnica per eccellenza di chi dipinge viaggiando all'aria aperta. Si apprenderanno in aula ed in compagnia le tecniche base per realizzare piccoli capolavori!

Costo: € 70 (materiali esclusi)

Abilità Negoziali e Stili di Relazione

Docente: Michele Cremonini Bianchi. **Durata:** 12 lezioni da 2 ore.

Programma: Ti succede mai di chiederti "perché costui fa/dice questo?" O di non riuscire a farti capire? Dire la cosa giusta nel modo sbagliato, rischia di vanificare ogni sforzo di comunicazione e, nel peggiore dei casi, di minare l'intero rapporto. Il corso si propone di fornire strumenti per capire le persone con cui abbiamo a che fare e interagire con loro in modo più efficace.

Costo: da definire

Burraco

Docente: Stefano Losi. **Durata:** 3 lezioni da 2 ore.

Programma: scoprire tutti i segreti di uno dei giochi da tavola più amato da grandi e piccini, capire le mosse chiave che si dovranno o non dovranno mettere in pratica durante una partita al fine di portare a casa un buon punteggio. Consigli, strategie per divertirsi in compagnia.

Costo: € 30

Disegno (corso base)

Docente: Lorena Galli. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

Programma: si tratteranno le nozioni basilari del disegno, come la copia dal vero, il senso delle proporzioni, l'equilibrio di una composizione e la prospettiva. L'intento sarà quello di acquisire la manualità e la sicurezza necessaria per proseguire da soli, come semplici hobbisti. Tecniche utilizzate: matita e sanguigna (per intraprendere lo studio del chiaro-scuro), acquerello e matite colorate per il completamento degli elaborati.

Costo: € 90

Fotografia base

Docente: Mauro La Rosa **Durata:** 10 lezioni da due ore più 2 lezioni fotografia naturalistica a cura di Simone Ravara più 2 uscite fotografiche

Programma: il corso fornirà le conoscenze di base della tecnica e della macchina fotografica, delle tipologie di inquadrature e della composizione fotografica.

Una parte del percorso didattico sarà finalizzato alla produzione di lavori fotografici realizzati dagli studenti e verranno programmate due uscite fotografiche.

Parte finale del corso sarà dedicata alla post produzione fotografica.

Costo: € 130

Laboratorio di Cinema

Docente: Antonio Capra. **Durata:** 15 lezioni da 2 ore.

Programma: laboratorio con lezioni teoriche seguite dalla realizzazione di un cortometraggio finale, dove ogni corsista ricoprirà di volta in volta i diversi ruoli della filiera cinematografica. Alcuni argomenti del corso: la ripresa, la sceneggiatura, le inquadrature, il suono, le musiche e il montaggio. Per i partecipanti seguirà il corso di montaggio di 5 lezioni da definire con la segreteria Auser Unipop

Costo: € 130

Laboratorio di Legatoria Artistica

Docente: Vanina Miguel. **Durata:** 5 lezioni da 2 ore.

Programma: laboratorio pratico dove si apprenderà l'antica arte di rilegare i libri a mano attraverso la realizzazione di quaderni e/o libri con l'utilizzo di diverse tecniche giapponesi di legatoria e di decorazioni della carta.

Costo: € 60 (materiali esclusi)

Compilazione della dichiarazione dei redditi (corso base)

Docente: Attilia Cantarelli. **Durata:** 8 lezioni da 3 ore

Programma: Chi è un contribuente? che cosa sono 'i redditi da dichiarare'? Quasi sono le spese da indicare nella dichiarazione? Impareremo le regole utilizzando esempi pratici preparati dalla docente.

Costo: 90 €

La formula per difendersi dalle 'tasse'

Docente: Attilia Cantarelli. **Durata:** 3 lezioni da 3 ore

Programma: dalle tasse si possono avere sconti per i carichi di famiglia, la produzione del reddito o, ancora, per le spese sostenute? Come fare? Durante questi incontri si scopriranno numerosi vantaggi.

Costo: 40 €

Scrittura Creativa: percorso base (propedeutico per il corso avanzato)

Docente: Cinzia Carotti. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

Programma: divulgare le basi necessarie per impostare un lavoro creativo in totale autonomia. Si studieranno le principali tipologie di trama, genere, personaggi, punti di vista, ambientazioni attraverso esempi tratti da grandi romanzi contemporanei. Parte del corso sarà dedicato ad approfondire le motivazioni della narrazione e le ragioni dell'autobiografia.

Costo: € 80 (dispense comprese)

Scrittura Creativa: percorso avanzato

Docente: Cinzia Carotti. **Durata:** 8 lezioni da 2 ore.

Programma: una bottega narrativa che alterna momenti di approfondimento degli aspetti del corso base più esercizi in classe e individuali. Si tratteranno i seguenti argomenti: le maschere dell'eroe, il percorso della trama, i meccanismi della storia, le strutture drammaturgiche, l'arco di trasformazione del personaggio, i personaggi e la caratterizzazione avanza, le ragioni delle storie e parole, lettura ed elaborazione dei racconti finali.

Costo: € 80 (dispense comprese)

Taglio e cucito

Docente: Annamaria Rozzi. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

Programma: il corso ha l'obiettivo di realizzare uno o più capi base (gonne, pantaloni e corpino) partendo dal prendere le misure, costruire la base, elaborare il modello, realizzare il taglio e, infine, confezionare il capo base. Un corso breve, ma completo che permetterà a chiunque voglia di cimentarsi con uno dei più antichi e affascinanti lavori artigianali.

Costo: € 100 (materiale escluso)

Laboratorio di Teatro

Docente: Enrico Tomasoni **Durata:** 12 incontri da 2 ore e mezza

Programma: Un laboratorio incentrato sulla conoscenza del teatro come esperienza, come possibilità di mettersi alla prova, di raccontarsi e raccontare la propria realtà. Si impareranno le basi delle tecniche di respirazione e uso della voce, dizione, tecniche di racconto, uso del corpo e dello spazio, improvvisazione e molto altro ancora.

Costo: 120 €

Informatica



Informatica di base

Docente: Claudio Malinverno. **Durata:** 20 lezioni da 2 ore, cadenza bisettimanale.

Programma: Il computer non è un nemico! Partendo da zero e con molta molta pazienza è possibile vincere la nostra istintiva ritrosia nei suoi confronti e cominciare a utilizzarlo con più sicurezza. Un corso completo di informatica con un modulo dedicato a Internet.

Costo: € 150

AutoCAD (corsi base 2D e 3D)

Docente: Emilio Greppi. **Durata:** 15 lezioni da 2 ore, cadenza bisettimanale.

Programma: AutoCAD è sicuramente lo standard CAD più famoso e diffuso al mondo, utilizzato anche dall'hobbista, deve il suo successo alla comodità di utilizzo pratico nonché all'utilizzo personalizzabile per qualsiasi esigenza e settore. Questo corso base mira a fare acquisire le metodiche di lavoro e gli strumenti necessari per operare in ambiente grafico sia 2D che, per chi è già in grado di operare nella bidimensionalità, anche 3D.

Costo: € 150 per il modulo 2D, € 150 per il modulo 3D

Excel

Docente: Claudio Malinverno. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

Programma: scopo del corso è illustrare le caratteristiche di MSeExcel, un potente strumento di gestione di dati numerici utile per chi abbia la necessità di impostare tabelle, eseguire automaticamente semplici calcoli o elaborazioni più complesse, realizzare grafici di immediata lettura, creare report e documenti di sintesi che risultino efficaci ed altamente comunicativi.

Costo: € 120

Word

Docente: Claudio Malinverno. **Durata:** 10 lezioni da 2 ore.

Programma: corso per l'utilizzo del sistema di videoscrittura fra i più diffusi sia in ambito domestico che lavorativo: per imparare a redigere lettere, relazioni, tesi, mailing professionali, documenti personalizzati di elevata qualità e di ottimo aspetto estetico.

Costo: € 100

Cooperativa
Dharma
Dharma

www.dharmacoop.it

PULIZIE
CIVILI
ED
INDUSTRIALI

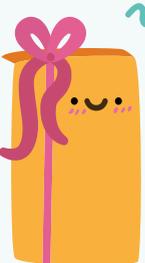


FACCHINAGGIO
CARICO/SCARICO
MOVIMENTAZIONE
MERCÌ



GESTIONE
DEL
VERDE

Sede Legale e Amministrativa: CASALBUTTANO - Via 1° Maggio, 1/3
Tel. 0374 362422 • Fax 0374 362423 • E-mail: info@dharmacoop.it



Regala
Auser Unipop

Vuoi fare un regalo ad un amico,
un parente o una persona
che ti sta a cuore?
**Scegli un corso
dell'Auser Unipop!!!**

Per informazioni chiedere in segreteria contattando il numero: 0372/448678



TEST DI INGRESSO OBBLIGATORIO PRIMA DELL'ISCRIZIONE PRESSO LA SEGRETERIA



INGLESE

LIVELLI

- PRINCIPIANTI ASSOLUTO/BEGINNER/A1
- BASE/ELEMENTARY/A1 TO A2
- PRE-INTERMEDIATE /A2 TO B1
- CONVERSAZIONE /INTERMEDIATE-ADVANCED/B1 TO ALL LEVELS

DOCENTI

Rossana Banti, Alessia Bianchi, Barbara Colonna, Federica Ferrecchi, Carlotta Fiammenghi, Fornasari Jessica, Annalisa Rancati

DURATA

20 lezioni da 2 ore cadenza settimanale.

COSTO

€ 140 ogni corso.

Letteratura Inglese for Dummies (tre cicli da 4 lezioni ciascuno)

Docente: Jessica Fornasari **Durata:** 4 lezioni da 1 ora

Programma: William Shakespeare, Jane Austen, Oscar Wilde,... sono solo alcuni degli autori che fanno parte della storia della letteratura inglese. Attraverso brevi e semplici lezioni, arricchite da supporti audio visivi come spezzoni di film, musiche e quadri, questo corso vuole introdurre il mondo letterario e storico che ha circondato la vita di poeti e scrittori inglesi dal Rinascimento fino all'Età Romantica. Dimostrando, infine, che la letteratura e la storia sono davvero alla portata di tutti.

Costo: € 30 per ogni ciclo

Famous Soundtracks

Docente: Banti Rossana. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: corso musicale breve per imparare e migliorare l'inglese attraverso le parole dei testi delle colonne sonore dei film più famosi. Corso alla portata di tutti anche per tutti quelli che l'inglese sembra una chimera.

Costo: € 30

London Calling

Docente: Banti Rossana. **Durata:** 8 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: avete mai pensato che vorreste conoscere le parole di quella canzone che vi piace tanto, che sentite spesso ma che non riuscite a capire? Don't worry, questo corso è per voi! Dai testi di canzoni semplici e non che hanno fatto e continuano a fare la storia della musica mondiale capiremo testi e strutture...e l'inglese sembrerà molto meno ostico e sconosciuto di quanto vi possa apparire ora.

Costo: € 40

 FRANCESE	 TEDESCO	 SPAGNOLO	 CINESE
LIVELLI	I LIVELLI SI DEFINIRANNO IN BASE ALLA DOMANDA		
DOCENTI	Ferrecchi Federica, Fiammenghi Carlotta, Schelling Katharina.		
DURATA	20 lezioni da 1 ora e mezza cadenza settimanale.		
COSTO	€ 100 ogni corso.		

Cinese

Docente: Debora Marzi. **Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: percorso di avvicinamento alla lingua cinese che permetterà di apprendere le basi della fonetica, della scrittura e della grammatica della lingua cinese. Inoltre, attraverso un metodo interattivo e coinvolgente si apprenderanno parole ed espressioni di uso quotidiano.

Costo: € 100



Musica



Chitarra corso di gruppo (livello principianti)

Docente: Eric Fievet. **Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: basi di lettura del pentagramma ed intavolatura, solfeggio e tecnica chitarristica, per affrontare in autonomia un brano assegnato. Esecuzione di brani di diverso genere, dal classico al rock, dalla musica leggera al pop, tutti trascritti dal docente e riadattati per l'esecuzione con chitarra classica e acustica. Ampio spazio verrà dato alle esecuzioni di gruppo, all'accompagnamento e allo studio delle parti ritmico/melodiche.

Costo: € 90

Chitarra (corso individuale)

Docenti: Eric Fievet. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora.

Programma: si valuteranno gli interessi e le competenze dei singoli iscritti al fine di migliorare le capacità esecutive ed acquisire una più ampia conoscenza degli aspetti musicali e interpretativi. È possibile scegliere tra insegnamento dello strumento tradizionale oppure "chitarra per accordi" cioè per accompagnamento.

Costo: € 150

Pianoforte

Docente: da definire **Durata:** 10 lezioni individuali da 1 ora.

Programma: si valutano interessi e competenze degli iscritti al fine di migliorare le capacità esecutive ed acquisire una più ampia conoscenza degli aspetti musicali e interpretativi.

Costo: € 150

Storia e Filosofia



Artiste

Docente: Susanna Fiorentini. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza

Programma: un tuffo nell'universo femminile dell'arte, per scoprire come le donne siano riuscite a far sentire la propria voce creativa nel corso dei secoli. Racconteremo le vicende biografiche e artistiche di grandi protagoniste della storia dell'arte visiva italiana e internazionale. Vedremo e commenteremo le loro opere inserendole nel contesto culturale di riferimento. Scopriremo le loro battaglie, le loro conquiste e gli inevitabili compromessi. Concluderemo con una riflessione sulla figura della donna artista nel mondo contemporaneo per verificare se esistano ancora e quali siano gli ostacoli all'espressività femminile.

Costo: € 50

Cartapesta: gruppo di lettura

Docente: Cinzia Carotti. **Durata:** incontri mensili a partire da inizio anno accademico.

Programma: percorsi di letteratura contemporanea: il filo conduttore del postmoderno fra tre letterature gemelle americana, sudamericana ed europea (in particolare l'italiana).

Costo: € 10

Dagli impressionisti all'orinatoio

Docente: Susanna Fiorentini. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: l'arte contemporanea ci stupisce, ci indigna e ci sconvolge. Per capire le ultime tendenze artistiche bisogna, però, tornare dove tutto è cominciato. Cerchiamo di capire quindi cosa è successo tra fine '800 e inizio '900 per cui il mondo dell'arte è stato stravolto. Dalla fotografia alla psicoanalisi, tutto ha contribuito a creare una nuova arte e nuovi artisti dissacranti.

Costo: € 40

Dialettologia d'arte

Docente: Agostino Melega. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: lettura e scrittura in vernacolo cremonese secondo i canoni del Dizionario del dialetto cremonese del 1976, avendo per riferimento le testimonianze grafematiche di quanti hanno scritto e cantato le bellezze della città del Torrazzo e del suo territorio, includendo nella narrazione didattica le variegata tappe della vita delle persone nel passaggio dall'infanzia all'età matura ed oltre, con particolare rimando ai lasciti poetici e folklorici riguardanti la civiltà contadina ed agraria locale.

Costo: € 60

Fake news e post-verità. La sfida odierna alla nozione di verità

Docente: Lucia Ziglioli **Durata:** 5 lezioni da 2 ore

Programma: viviamo l'era della post-verità? E che cosa significa esattamente, dal punto di vista epistemico, ma anche etico-politico? In un'epoca in cui il fenomeno delle fake news irrompe nelle dinamiche dell'informazione e gli addetti stampa dell'amministrazione Trump invocano la licenza di parlare di "fatti alternativi", proponiamo un laboratorio filosofico in cui analizzare e discutere insieme questi ed altri fenomeni del nostro tempo, al fine di comprendere i diversi elementi in gioco quando si parla di 'verità' ed individuare i suoi possibili nemici.

Costo: € 50

Grand Tour della Lombardia

Docente: Susanna Fiorentini. **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: la Lombardia è una terra splendida con una storia ricchissima e testimonianze artistiche incredibili. Dopo un periodo di indicibile difficoltà torniamo ad esplorarla, per conoscerla un pò meglio ed apprezzarla ancora di più. Attraverso queste lezioni "visiteremo" alcune delle città più ricche di storia e bellezza della nostra regione e ne scopriremo i maggiori tesori. Un'introduzione alla bellezza locale. Potranno essere programmate una o più uscite sul territorio

Costo: € 50

La guerra nell'antichità: strategia militare antica e battaglie epiche

Docente: Gianluca Mete. **Durata:** 4 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: il corso intende offrire un quadro generale della strategia militare antica, attraverso le tecniche militari antiche e le loro evoluzioni, la presentazione dei grandi scontri e dei grandi condottieri che se ne resero protagonisti. Un percorso avvincente, dalle Termopoli ad Annibale, da Alesia alla selva di Teutoburgo, fino agli scontri che videro Cremona e il suo territorio in veste di tragico scenario dell'annus dei quattro imperatori.

Costo: € 50

Nel cielo di Dante

Docente: Don Mario D'Agostino **Durata:** 6 lezioni da 1 ora e mezza

Programma: lettura commentata di alcuni canti del Paradiso della Divina Commedia per riscoprirne bellezza e attualità. Seguiremo il poeta fiorentino nei suoi dubbi, ascolteremo le risposte, apriremo cuore e mente alla bellezza.

Costo: 40€

Le organizzazioni mafiose: conoscerle per combatterle

in collaborazione con Libera



Docente: Paolo Foglia **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza

Programma: Cosa sono le mafie? Perché sono così pericolose? Che impatto hanno sulla nostra vita sociale ed economica? Il corso offre la possibilità di conoscere e comprendere uno dei fenomeni criminali più pericolosi visto il suo stretto legame con vari tessuti ed ambiti sociali, partendo dall'analisi delle varie organizzazioni mafiose (in particolare la 'ndrangheta) per poi arrivare a trattare i principali processi alle mafie, passando per vari fatti di cronaca.

Costo: € 50

Letteratura greca: il teatro antico

Docente: Gianluca Mete. **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: un percorso letterario e per immagini, volto ad approfondire la storia del teatro greco, attraverso la lettura e la presentazione delle grandi opere teatrali e dei suoi protagonisti, da Euripide a Sofocle, da Eschine ad Aristofane. Alla riscoperta di opere che hanno segnato indelebilmente la letteratura e l'arte nei secoli.

Costo: € 60

Sigmund Freud e Jacques Lacan. Filosofia e psicoanalisi come pratiche dell'esistenza

Docente: Fabio Vergine. **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: la psicoanalisi è una pratica terapeutica avvolta da un alone di astrazione e misticismo, per via dei suoi concetti talora nebulosi, poco chiari, spesso fantasiosi. Ma nelle intenzioni del suo padre fondatore, Sigmund Freud, la psicoanalisi è una disciplina rigorosa e connotata da alcune regole e procedure operative ben precise. In questo corso si tratterà di chiarire le origini della disciplina psicoanalitica scavando nell'oscurità di alcune delle nozioni di Freud,

Costo: € 65

1919-1939: l'Europa tra i due conflitti mondiali

Docente: Roberta Balzarini **Durata:** 3 lezioni da 1 ora e mezza

Programma: il corso prevede una sintetica presentazione degli avvenimenti e dei personaggi che condurranno l'Europa (e non solo) alla seconda guerra mondiale. Il panorama economico- politicoideologico che si definì al termine del primo conflitto mondiale e i personaggi che lo incarnarono.

Costo: € 40

Il mondo è di tutti: responsabilità e possibilità di fronte al cambiamento climatico. Un percorso di filosofia e storia per il nostro tempo

Docente: Rossella Zelioli **Durata:** 10 lezioni da 1 ora e mezza

Programma: il corso si articolerà in momenti di analisi, critica e riflessione sul tema del cambiamento climatico e dell'impatto umano sull'ambiente, approfondendo gli aspetti filosofici- già novecenteschi- di critica al modello di sviluppo capitalistico presente, anche attraverso l'andamento storico relativo alla consapevolezza del problema economico, sociale e ambientale che stiamo tutti vivendo. Per capire il nostro presente servono analisi e contributi da tanti saperi diversi, intorno ai temi della disuguaglianza e del sistema economico; tuttavia gli strumenti della filosofia e della storia offrono concrete possibilità di orientamento in questo presente complesso. Per il futuro serve avere il coraggio di una visione del mondo rivolta alla giustizia.

Costo: € 90

Storia delle idee di felicità e libertà

Docente: Giancarlo Corada **Durata:** 6 lezioni da 1 ora

Programma: il docente intende, utilizzando i procedimenti di storia delle idee, ricostruire significato e portata dei concetti di Felicità e Libertà nel corso dei secoli, a partire dal mondo greco per giungere al XX secolo

Costo: 60€

PERCORSO DIRITTI E STORIA



in collaborazione con PROTEO
CORSI GRATUITI riservati agli iscritti Auser Unipop



Riscoprire il valore rivoluzionario dell'uguaglianza dei diritti come condizione culturale, conoscitiva, progettuale. Conoscere la Storia come valore di libertà e democrazia quali valori incompatibili con chi alimenta conflitti e costruisce nemici.

Elementi di Cittadinanza e Costituzione

Docente: Lucia Ziglioli **Durata:** 5 lezioni da 2 ore

Programma: si propone un percorso per temi, in cui approfondire e ragionare su alcuni elementi del nostro vivere comune. Ci interrogheremo sui principi fondamentali che hanno ispirato la nostra Costituzione e sul fondamento dei diritti e doveri del cittadino; analizzeremo il concetto di uguaglianza nelle sue varie sfumature e criticità, ed esamineremo le diverse possibili concezioni di pena. Infine, si ragionerà sul legame che unisce democrazia e informazione.

Fascismo tra storia e falsi miti

Docente: Rossella Zelioli **Durata:** 5 lezioni da 1 ora e mezza.

Programma: conoscendo veramente la storia, affrontiamo insieme alcuni nodi del complesso fenomeno fascista, per capire quanto abbiamo bisogno di democrazia nel presente.

Eventi e Protagonisti del Secolo Breve:

lezioni di Storia Contemporanea riservate agli iscritti di Auser Unipop



in collaborazione con Fondazione Giuseppe di Vittorio
a cura di Francesco Palaia



Visto il successo della prima edizione abbiamo deciso di proseguire sul percorso dedicato al "secolo breve" approfondendo alcune tappe fondamentali della storia e degli avvenimenti del "900".

Dal piano Marshal al sindacato diviso, le stragi nere, il terrorismo rosso, il ruolo delle mafie, il sindacato unitario e lo Statuto dei Lavoratori, avvenimenti che ancora oggi incidono e pesano sugli assetti sociali ed economici del nostro Paese.

Durata: da ottobre 2020 a marzo-aprile 2021, 5 incontri di due ore ciascuno. Verranno anche proposti, periodicamente workshop riguardanti aspetti culturali di questo periodo come la musica, la cinematografia, la letteratura, l'arte.

Programma:

1. Il Dopoguerra: Piano Marshal - il sindacato diviso - la Cgil di Di Vittorio
2. Le Stragi Nere: da Piazza Fontana alla strage di Bologna
3. Il Terrorismo Rosso: gli Anni di Piombo e il sindacato
4. La Mafia e le stragi: Falcone&Borsellino
5. Il sindacato unitario: lo Statuto dei Lavoratori - il Neoliberismo e la Globalizzazione

Auser Unipop collabora con:



MUSEO
DELLA CIVILTÀ CONTADINA



IL CAMBONINO VECCHIO



MicroFestival di Teatro & Musica Antica

All'interno dell'oratorio della Beata Vergine di Caravaggio, presso il **Museo della Civiltà Contadina del Cambonino**, si svolgerà la rassegna di concerti, sotto la direzione artistica di Roberto Cascio, esperto di musica rinascimentale e barocca. All'interno di questo piccolo luogo che fu di preghiera e raccoglimento, verranno messi in scena, anche grazie al contributo di Auser Unipop Cremona, rappresentazioni con testi del XVI secolo e brevi interventi musicali attraverso la forma semi-scenica o di reading.

Sabato 26 settembre

ore 17:00 - Museo del Cambonino

Phobos e eleos.
Giornata dedicata alla tragedia greca

Sabato 24 ottobre

dalle 16:00 alle 19:30,
Sala Manfredrini

Giornata dedicata al liuto, quinta edizione

Sabato 21 novembre

orario da definire,
Museo del Cambonino

Vivaldi, Le sonate per flauto traverso e basso continuo.
Flauto Traverso,
Antonio Lorenzoni

lunedì 7 dicembre

orario da definire,
Teatro Monteverdi

Festival dell'intermezzo

In collaborazione con Associazione 25 Aprile

Progetto Verso una didattica della Costituzione. Conoscere la Costituzione. Formare alla cittadinanza

Continua anche per il prossimo a.s. 20/21 la collaborazione con l'**Associazione 25 Aprile, Conoscere la Costituzione. Formare alla cittadinanza.**

I NOSTRI CORSI NEI COMUNI

Con la collaborazione e il patrocinio dei Comuni

2020
2021



PIZZIGHETTONE

Corsi presso *Centro Sociale Aup* e *Oratorio San Luigi*
Per ulteriori informazioni è possibile contattare la referente locale **Clara Tel. 328. 7070820**

Ginnastica Dolce

Docente: da definire **Durata:** due lezioni a settimana

Inglese

I livelli si definiranno in base alla domanda



STAGNO LOMBARDO

Per ulteriori informazioni è possibile **contattare la Segreteria di Auser Unipop Cremona.**

BIRRIAMO

Docente: Ezio Casali **Durata:** 5 lezioni da 2 ore

DEGUSTATOR DIVINO

Docente: Ezio Casali **Durata:** 6 lezioni da 2 ore

INGLESE BASE

Docente: Jessica Fornasari **Durata:** 20 lezioni da 1 ora e mezza



Per info sui corsi e iscrizioni:

AUSER CREMA

via Battaglio, 5

tel. 0372/86491

Dal Lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.30

e-mail: info@auserunipopcrema.it

web: www.auserunipopcrema.it

FB: Auser Unipop Crema

Con la collaborazione
e il patrocinio del comune



Comune di
CREMA

DISEGNO E PITTURA SU TESSUTI (corso base)

Docente: Mario Riboli **Durata:** due cicli da 10 lezioni da 2 ore

INGLESE (vari livelli)

Docente: Gemma Maglio **Durata:** 12 lezioni da 1 ora e mezza

ALTRI CORSI VERRANNO PROGRAMMATI DURANTE L'ANNO SCOLASTICO IN CORSO

Auser Unipop Crema, insieme ad Auser Crema e ad altre associazioni del territorio, partecipa al progetto "Beni Comuni" del Comune di Crema per il quale saranno organizzati i seguenti eventi e laboratori (attualmente in fase di ridefinizione):

(Dis) Equilibri Poetici

Sabato 26/09/2020 – Orario da definire

Reading poetico di poesia femminile italiana contemporanea a cura della docente Auser Unipop Cinzia Carotti, lettore Antonio Capra. Verrà proiettato anche il docufilm girato nel carcere di San Vittore di Milano "Donne in Progione si raccontano" diretto da Jo Squillo (scritto con Giusy Versace e Francesca Carollo) e, realizzato in collaborazione con Auser Regionale Lombardia che da marzo 2016 gestisce proprio a San Vittore il coro gospel delle detenute, con la direzione artistica di Sara Bordoni e Matteo Magistrailli.

Letteratura e Musica on the Road

data e orario da definire

Rivoluzione culturale della Beat Generation, letture, musiche e video a cura del gruppo di Auser Cultura Cremona.

Laboratorio di Disegno e Pittura sui tessuti

data e orario da definire

Laboratorio di Taglio e Cucito

data e orario da definire

Come Associarsi all'Auser Unipop Cremona

Le nostre iniziative sono rivolte a **TUTTI** indipendentemente dal titolo di studio e dell'età

Diventare socio Auser Unipop Cremona è molto semplice:



DI PERSONA, PRESSO LA SEGRETERIA:

- compila la domanda di iscrizione
- versa la quota associativa **NON RIMBORSABILE** di euro **22,00**
- versa in contanti o tramite **bancomat** la quota del corso



TRAMITE MAIL:

- scarica la domanda di iscrizione nella sezione **MODULISTICA** del nostro sito **www.auserunipopcremona.it**
- compila, firma e invia la domanda di iscrizione al nostro indirizzo email **unipop.cremona@auser.lombardia.it**
- effettua il pagamento della quota associativa **NON RIMBORSABILE** di **euro 22,00** e la quota del corso tramite **BONIFICO BANCARIO** sul conto **IT7800503411430000000217230**
- invia la ricevuta di avvenuto pagamento al nostro indirizzo mail **unipop.cremona@auser.lombardia.it**



COSTI:

Il contributo deve essere corrisposto per intero all'atto dell'iscrizione, che dovrà avvenire almeno **entro 5 giorni** dalla partenza del corso.

I corsi verranno avviati se raggiungeranno il numero minimo di partecipanti previsto per ognuno dei corsi stessi.

L'iscrizione annuale è di **22 euro** per **l'anno accademico 2020/21** (settembre 2020 – giugno 2021) e **NON È RIMBORSABILE** in quanto quota associativa comprensiva di assicurazione, **NEMMENO SE IL CORSO NON PARTE.**



RIMBORSI:

Il contributo del corso, previa presentazione della **RICEVUTA DI PAGAMENTO**, è rimborsabile **ESCLUSIVAMENTE** nei seguenti casi:

- a) per cancellazione del corso da parte della Segreteria, qualora non si raggiunga un numero minimo di iscritti;

b) per impossibilità dell'iscritto ad iniziare il corso, causa seri e documentati motivi prima dell'avvio del corso. In questo caso sarà comunque trattenuta la quota di 10,00 euro per le spese organizzative sostenute.

c) è possibile spostare la quota corso da rimborsare su un altro corso di interesse organizzato sempre nell'arco dello stesso anno accademico.

LA QUOTA TESSERA DI EURO 22,00 NON È MAI RIMBORSABILE



RIDUZIONI

- I soci che abbiano superato i **65 anni** di età, hanno uno **sconto del 50% sui corsi di Informatica**.
- I soci che si iscrivono, nello stesso anno accademico, al **secondo** corso, hanno diritto a una **riduzione del 10%** sul costo del corso, **dal terzo corso in poi**, hanno diritto a una **riduzione del 20%** sul costo del corso, **salvo ulteriori promozioni già applicate dalla segreteria**.
- Per i **minori di 18 anni** sarà possibile partecipare ad alcuni dei nostri corsi con i parenti adulti (possibili deroghe per ragazze e ragazzi almeno sedicenni) usufruendo di un particolare sconto.



ASSICURAZIONE

Gli iscritti all'Auser Unipop Cremona sono coperti da polizza assicurativa UNIPOL di responsabilità civile verso terzi (cose o persone) e per eventuali infortuni derivanti da sole cause oggettive, sempre e unicamente nell'ambito di svolgimento delle attività programmate dall'Unipop.



CONVENZIONI

(per i dettagli chiedere direttamente in segreteria Unipop)

- **CGIL:** gli iscritti alla CGIL hanno lo sconto del 30% sul primo corso al quale ci si iscrive;
- **UNIPOL SAI:** scontistica su diversi prodotti assicurativi;
- **FICO (Parco Agroalimentare a Bologna):** scontistica sull'ingresso e su alcune esperienze;
- **CAAF CGIL:** gli iscritti AUSER UNIPOL CREMONA usufruiranno dei servizi erogati dal sistema fiscale con le stesse modalità in atto per gli iscritti CGIL, con tariffe agevolate;
- **MUSEO LAUS POMPEIA:** ingresso ridotto per gli iscritti AUSER UNIPOL CREMONA.

Lezioni aperte in città

Lezioni aperte a ingresso libero, in orario pomeridiano e serale presso **Spazio Comune** e il **Centro Anziani Auser Stradiotti**, con diverse tematiche che riguardano i corsi di Auser Unipop, in programma nell'a.a. 2020/21.

In collaborazione con **Cremona Solidale**

Laboratori per ospiti e dipendenti

Nell'ambito della convenzione stipulata con **Cremona Solidale**, anche per il prossimo anno accademico 2020/21 realizzeremo alcuni laboratori artistici che utilizzano le tecniche di pittura con acquerello rivolti agli ospiti della struttura. Per i dipendenti, invece, verranno realizzati incontri di attività motoria per il benessere personale e attività per acquisire le tecniche necessarie per eseguire attività di ginnastica posturale.

In collaborazione con **Proteo Lombardia**

Formazione Docenti Scuole

I corsi organizzati in collaborazione con l'**Associazione Proteo Fare e Sapere Lombardia** potranno essere riconosciuti come attività di formazione per i docenti e pertanto le ore frequentate saranno attestate, in quanto Proteo Fare e Sapere è un'associazione riconosciuta dal MIUR quale soggetto qualificato per la formazione (Decreto Miur n.177/2000 e DM del 08/06/2005), inserito nel Comitato delle Associazioni professionali dei docenti e dei dirigenti scolastici (Decreto Miur n.34/2010).



CREMONA, TANTE REALTÀ', UN SOLO PROGETTO: CRESCERE INSIEME



2018
2021

FEBBRAIO 2018/
FEBBRAIO 2021

"I NONNI COME FATTORE DI POTENZIAMENTO DELLA COMUNITÀ EDUCANTE A SOSTEGNO DELLE FRAGILITÀ GENITORIALI"

Rif. Progetto: 2016-PIN-00052

La **povertà economica** è spesso causata dalla **povertà educativa**: le due si alimentano reciprocamente e si trasmettono di generazione in generazione. Per contrastare questo contesto è nato il progetto **"I nonni come fattore di potenziamento della comunità educante a sostegno delle fragilità genitoriali"** realizzato nell'ambito del bando per la prima infanzia affidato da Fondazione con il Sud all'impresa sociale "Con i bambini".

Il progetto si articola a livello nazionale coinvolgendo la rete Auser di Lombardia, Umbria, Toscana e Basilicata e nasce dall'idea di valorizzare le risorse che i nonni volontari Auser possono offrire alle famiglie con i bambini più piccoli.

Il progetto è stato approvato con decorrenza **dal 5 febbraio 2018 e durerà 3 anni**.

Auser Unipop Cremona, capofila per il progetto locale **"Cremona, tante realtà, un solo progetto: Crescere insieme"**, realizzerà diverse e molteplici azioni nei comuni di Gerre de' Caprioli, Stagno Lombardo, Pieve d'Olmi e San Daniele Po:

- Ricerca sulla presenza delle famiglie con bambini tra 0-3 anni, con particolare attenzione ai loro bisogni e alle loro esigenze;
- Riqualificazione dell'edificio ex Scuola di Pieve d'Olmi con realizzazione di una ludoteca all'interno della quale verranno realizzati laboratori dedicati ai bambini della fascia 0-3 anni e ai loro familiari;
- Laboratori artistici, motori e musicali da svolgere nelle scuole dell'Infanzia dei quattro comuni, in orario curriculare come sperimentazione dell'ampliamento orario;
- Incontri con le famiglie dei territori, da realizzare sia all'interno dei plessi scolastici che in luoghi predisposti dai quattro comuni;
- Realizzazione di centri estivi nel comune di Stagno Lombardo nei mesi di luglio 2018, 2019, 2020.

PER INFO

Tel. 0372/448678 - Cell. 393 80 18 623

Via Brescia, 207

crescereinsieme@auserunipopcremona.it

www.crescereinsieme.auserunipopcremona.it

FB: Crescere Insieme – Progetto Cremona @progettocremona

STIAMO CERCANDO:



**proposte, idee,
nuovi docenti, nuovi corsi.**

**SE VUOI TRASMETTERE LE TUE PASSIONI O CONDIVIDER
TUE CONOSCENZE, SEI LA PERSONA GIUSTA!**



**INVIA LA TUA CANDIDATURA
AL NOSTRO INDIRIZZO**

unipop.cremona@auser.lombarduia.it



SERVIZIO CIVILE NAZIONALE



Fai il Servizio Civile in Auser

età fra i 18 e i 28 anni
25 ore settimanali per 365 giorni

Invia il tuo curriculum
auserserviziocivilecr@yahoo.com

AUSER UNIPOP A PORTATA DI CLICK! WWW.AUSERUNIPOPCREMONA.IT



ORA È TUTTO PIÙ SEMPLICE!!

- Puoi consultare tutti i corsi e le attività
- Scaricare tutta la modulistica
- Iscriverti alla nostra Newsletter
- Scaricare il libretto dei corsi

E TANTO ALTRO!





**SCONTO
DEL 30%**

**SULLA QUOTA
DEL PRIMO CORSO
AUSER UNIPOP
SE SEI ISCRITTO
ALLA CGIL**

CGIL CREMONA

Le nostre Sedi principali

- CAMERA DEL LAVORO DI CREMONA
Via Mantova, 25 - Telefono 0372 448600/601 – Fax 0372 452984
- CAMERA DEL LAVORO DI CREMA
Via Carlo Urbino, 9 – Telefono 0372 448700/701 – Fax 0373 80996
- CAMERA DEL LAVORO DI SORESINA
P.zza IV Novembre, 12/B – Telefono 0372 448750 – Fax 0372 448770
- CAMERA DEL LAVORO DI CASALMAGGIORE
P.zza Garibaldi, 3 – Telefono 0372 448775 – Fax 0372 448785

Servizi della CGIL

- LAVORATORI DELL'ARTIGIANATO
- UFFICIO IMMIGRATI, assistenza per pratiche relative ai rinnovi di Permessi di soggiorno, consulenza e interventi di tutela amministrativa;
- UFFICIO VERTENZE e UFFICIO PROCEDURE CONCORSUALI;
- CAAF, assistenza compilazione dei modelli 730, Unico, Red, IMU-TASI, Isee, Pratiche di successione, servizi colf e badanti. Contenzioso fiscale caaf.cr@cgil.lombardia.it. Numero unico prenotazioni 0372 1965699 centralino 0372 448620
- PATRONATO INCA, assistenza per pensioni, contributi, infortuni: cremona@inca.it
- FEDERCONSUMATORI, servizio a tutela dei diritti del cittadino
- SUNIA, sindacato inquilini e piccoli proprietari 0372 448650

CONTATTI: caltcremona@cgil.lombardia.it - www.cgil.cremona.it - **tel.** 0372 448600 **Fax.** 0372 452984
Apertura al pubblico: dal LUNEDÌ al VENERDÌ 8.30 - 12.30 e 14.00 - 18.00 SABATO dalle 8.30 alle 11.30

**Cerchiamo
nuovi volontari
Per una missione
speciale!**



Siamo un'associazione che promuove la solidarietà, la cittadinanza attiva, la cultura, la valorizzazione del ruolo degli anziani nella società.

Grazie all'impegno dei nostri volontari, portiamo avanti progetti nei campi dell'aiuto alla persona, del volontariato civico, della cultura.

Siamo una delle oltre 50 associazioni Auser attive nella provincia cremonese e apparteniamo alla rete nazionale Auser.

Una rete di solidarietà e amicizia vicina agli anziani più soli e fragili

DONA IL TUO 5XMILLE ALL'AUSER
C.F. 97321610582

FILOD'ARGENTO
NUMERO VERDE NAZIONALE GRATUITO

TUTTI I GIORNI
DALLE 8 ALLE 20 **800-995988**

PERCHÉ DIVENTARE UN VOLONTARIO AUSER

Un volontario Auser si impegna per una missione speciale: fare in modo che ognuno possa trovare aiuto, incontrare gli altri, arricchire le proprie competenze, contribuire alla crescita della comunità in cui vive.

Per fare il volontario Auser ti basta qualche ora alla settimana del tuo tempo, che puoi dedicare alle persone fragili e sole per offrire loro un aiuto concreto oppure alla tua comunità, per renderla più aperta e solidale.



Cosa può fare un volontario di Auser



TELEFONIA SOCIALE

Ascoltare le parole dei più fragili

Il punto d'ascolto di Auser Insieme Città di Cremona risponde al numero verde nazionale Auser **800 995 988**.



TRASPORTO PROTETTO

Prendersi cura della salute degli anziani



CONSEGNA DELLA SPESA E DEI MEDICINALI A DOMICILIO

Aiutare gli anziani nella quotidianità



TRASPORTO STUDENTI DISABILI

Accompagnare i più fragili



ASSISTENZA SUGLI SCUOLABUS

Prendersi cura dei più piccoli



SORVEGLIANZA DI FRONTE ALLE SCUOLE PRIMARIE (NONNI VIGILI)

Garantire la sicurezza
dei più piccoli



DIAMO UN SENSO AL 5X1000: ANZI, GLIENE DIAMO CINQUE!



Vediamo l'invecchiamento attivo
come un valore per tutta la società



Tocchiamo con mano la fragilità
e la solitudine che ci circondano



Annusiamo il profumo della solidarietà
e della partecipazione



Ascoltiamo le esigenze delle persone
nelle comunità in cui siamo attivi



Assaporiamo il gusto
di aiutare chi ha bisogno

Auser ogni giorno fornisce servizi gratuiti per vivere meglio la longevità.

SCEGLI DI DESTINARE IL 5 PER MILLE ALL'AUSER
C.F. 97321610582